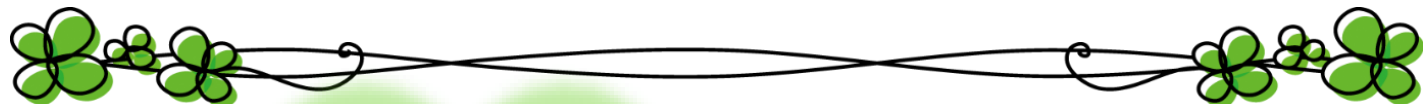


西会津こゆいちゃん

健康ポイント手帳



楽しく・お得に
健康づくり♪



年度末の W チャンス抽選会に当選した場合、氏名を公表させていただきます。
→同意 (同意されない場合、抽選には応募できません)

(_____ 月分)

自治区名 _____

氏 名 _____

健康増進課 記入欄

100P商品・200P商品・300P商品・400P商品・1000円分商品券
お渡し済み・繰り越し その他 (_____)

正しく知ろう！ 血圧のこと・体重のこと

血圧編

高血圧の自覚症状はほとんどありませんが、全身の臓器には大きな負担がかかっています。そして突然、脳卒中や心臓病、腎臓病などの重大な病気を引き起こすため、日ごろからの血圧管理がとても重要です。

家庭血圧測定値が 135/85 以上 (75 歳以上は 145/85 以上) の場合は、主治医に相談しましょう。

年齢	上の血圧/下の血圧
74歳未満	135/85 未満
75歳以上	145/85 未満

(←家庭血圧測定値の目安)

★家庭血圧測定のポイント★

- できるだけ同じ時間に測定する (朝は起床後1時間以内、夜は就寝前)
- 静かで適切な室温のところで
- いすに座って1~2分安静にしてから
- 会話をしない
- 測定前に喫煙・飲酒・カフェインの摂取をしない
- 腕帯の位置を心臓の高さにする

体重編 ※自分の体格指数・適正体重を計算してみましょう

からだに余分な脂肪が蓄えられ肥満になると、さまざまな生活習慣病を引き起こす危険性が高まります。

下記の計算式で、現在の肥満度(体格指数)を測定してみましょう。

また、自分の適正体重を知り、その体重に近づくように、また、維持できるように食生活や生活習慣を見直してみましょう！

★肥満度(体格指数)の計算★

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

()kg ÷ ()m ÷ ()m =

★適正体重の計算★

身長(m)×身長(m)×22 = kg

(日本肥満学会基準より)

~18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	ふつう
25以上	肥満

※肥満度(体格指数)も適正体重も身長は「メートル」で計算します。

例:150cmの人→1.5m で計算

1. 毎日の健康づくり

※血圧は週1回必ず測定しましょう！

※1項目：1ポイント

日 付									
朝	血 圧								
	(脈 拍)	()	()	()	()	()	()	()	()
	体 温								
	野菜料理								
	歯みがき								
昼	野菜料理								
	歯みがき								
夕	血 圧								
	(脈 拍)	()	()	()	()	()	()	()	()
	野菜料理								
	歯みがき								
そ の 他	運 動								
	体 操								
	体 重								
ポイント1日計									
備 考 (行動歴など) ※ポイントには 含まれません。									

※野菜料理：漬物やジュース以外の野菜料理を食べたら○をつけてください。

(煮物、汁物、野菜炒め、おひたし、サラダなど)

＼ ページポイント計 /

ポイント

2. 定期的な健康づくり・社会参加

5ポイント

※手帳を記入する1ヶ月間の健康づくりの記録をしてください。

1か月の間に同じ行事が複数回ある場合は、1回分のみポイントがつきます。

例：自治区の活動・集いへの参加、老人クラブへの参加、ボランティア活動、健康・食事・運動に関する講話や教室への参加、定期受診、総合健(検)診・がん検診の受診等

内 容	月 日	会場・場所	ポイント
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
	/		
ポイント計			

